

キャベツの皮シューマイ

キャベツで包んだ
見た目が春らしいシューマイです。

加熱時間
目安

約17分

【材料(15個分)】

キャベツ…約3枚(約150g)

豚ひき肉…130g

しょうが汁…適量

水…大さじ1

A 塩…少々

しょうゆ…小さじ1

片栗粉…大さじ1

コーン…15粒

しょうゆ、酢、練り辛子…各適量

【作りかた】

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「解凍・下ゆで」▶「葉・果菜の下ゆで」で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し、残りはみじん切りにする。
- 3 豚ひき肉はAの材料と2のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。

4 四角に切ったキャベツに3のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。

5 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、中央に4を寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「料理集から」▶「調理分類」▶「焼き蒸し」▶「いたため物」▶「焼き蒸し(点心)」▶「キャベツの皮シューマイ」で加熱する。

6 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みで練り辛子を添える。

【ひとくちメモ】

- ・分量は表示の0.5～1.5倍量まで作れます。
- ・追加加熱 消灯後加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。